60వ
శ్లోకం అమృతం, త్రిఫలం, కడు, ఎండిన అల్లం, జీలకర్ర మరియు పైపర్ లాంగం యొక్క వేర్లు సమపాళ్లలో (పొడి) తీసుకుని, అన్నం మరియు పాలతో కూడిన ఆహారాన్ని అనుసరించి, శివంబును సేవించే వ్యక్తికి గ్రంథాలలో అంతర్దృష్టి ఉంటుంది. సంవత్సరం.

శ్లోకం 61
ఈ ప్రయోగాన్ని ఒక సంవత్సరం పాటు అనుసరిస్తే, అనుచరుడు చాలా బలంగా మరియు ధైర్యంగా ఉంటాడు. ఇలా మూడేళ్లపాటు పాటిస్తే భూమ్మీద దేవుడవుతాడు. అతను ఈ అభ్యాసం యొక్క ఫలాలను అనుభవిస్తాడు, మంచి వక్త అవుతాడు మరియు విశ్వమంతా అతని దృష్టికి కనిపిస్తుంది.

62వ
శ్లోకం శివంబు మరియు శరపుంఖ (దేవ్నాల్) యొక్క యొక్క ఐదు భాగాల పొడిని త్రాగే అనుచరుడు ధ్యానంలో మాస్టర్ మరియు అధికారం అవుతాడు. అతను జీవితంలో చాలా ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు.

శ్లోకాలు 63, 64
ఓ మహా దేవత! ఎండిన శొంఠి పొడి, పంచదార, నెయ్యి, తేనె, నిర్గుండి ఆకుల రసాన్ని కలిపి శివంబు తీసుకోవాలి. ఒక నెలలో, శరీరం ఆరోగ్యంగా మరియు బలంగా మారుతుంది మరియు ఒక సంవత్సరం తర్వాత అతను ఈ పద్ధతి మరియు మధ్యవర్తిత్వం యొక్క ఫలాలను ఆనందిస్తాడు.

శ్లోకం 65
అనుచరుడు తెలుపు మరియు నలుపు నువ్వులను (సమాన నిష్పత్తిలో) కరంజ గింజలు (పొంగమియా గ్లాబ్రా) మరియు వేప ఆకుల రసంతో కలిపి తీసుకోవాలి. దీనిని శివంబు అనుసరించాలి, ఇది అనుచరుడు ఈ పద్ధతి మరియు ధ్యానం యొక్క ఫలాలను సాధించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

24వ శ్లోకం
హరితకీ (టెర్మినలియా చెబుల) పొడిని శివంబుతో కలిపి ఒక సంవత్సరం పాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఇది వృద్ధాప్యం మరియు వ్యాధులను నిలిపివేస్తుంది మరియు ఒక సంవత్సరం పాటు వాడితే మనిషిని అసాధారణంగా బలంగా మరియు ఆరోగ్యంగా మారుస్తుంది.

శ్లోకం 25
శివంబు ఒక గ్రాము గంధకంతో తీసుకోవాలి. ఇలా మూడేళ్లపాటు పాటిస్తే చంద్రుడు, గ్రహాలు ఉన్నంత కాలం మనిషి ఆయురారోగ్యాలు పొందవచ్చు. అటువంటి వ్యక్తి యొక్క మూత్రం మరియు విసర్జన తెల్లగా మరియు బంగారంగా మారవచ్చు.

26వ
శ్లోకము, కోష్ఠ చూర్ణం, శివంబుతో పన్నెండేళ్లపాటు నిరంతరం సేవించాలి. చర్మంపై ముడతలు, నెరిసిన జుట్టు మొదలైన వృద్ధాప్య సంకేతాలు అదృశ్యమవుతాయి. మనిషికి పదివేల ఏనుగుల బలం ఉంటుంది మరియు చంద్రుడు మరియు గ్రహాలు ఉన్నంత కాలం జీవిస్తాడు.

27వ శ్లోకం
మిరియాలు, టెర్మినలియా బెలావికా, టెర్మినలియా చెబుల మిశ్రమాన్ని శివంబుతో కలిపి తీసుకుంటే మనిషి దివ్యమైన తేజస్సును, ప్రకాశాన్ని పొందగలుగుతాడు.

శ్లోకాలు 28, 29
శివంబులో మైకా, గంధకం సారాన్ని కరిగించి నిత్యం సేవించాలి. ఇది డ్రాప్సీ మరియు రుమాటిజం యొక్క అనారోగ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. మనిషి బలంగా మరియు దైవికంగా మెరుస్తూ ఉంటాడు. అతను దీర్ఘాయువును అనుభవించగలడు మరియు మరణంతో పోటీ పడగలడు.

30వ
శ్లోకం శివంబును క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటూ, ఘాటైన, ఉప్పగా మరియు పులుపుతో కూడిన

18వ శ్లోకం
ఐదు సంవత్సరాల తరువాత, అనుచరుడు గాలి యొక్క మూలకాన్ని జయించగలడు. ఏడు సంవత్సరాల ఉపయోగం అనుచరుడు తన అహాన్ని జయించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

19వ వచనం
ఈ పద్ధతితో ఎనిమిది సంవత్సరాలు పనిచేసిన తర్వాత, అనుచరుడు విశ్వంలోని ఐదు ముఖ్యమైన అంశాలన్నింటినీ జయించగలడు. తొమ్మిదేళ్లు ఈ పద్ధతిని అనుసరించే వ్యక్తిని అమరుడుగా మారుస్తుంది.

పద్యం 20
పదేళ్ల ప్రయోగం తర్వాత, గాలిలో తేలికగా తేలడం సాధ్యమవుతుంది. పదకొండు సంవత్సరాల తరువాత, అనుచరుడు శరీరంలోని అంతర్గత అవయవాల కదలికలను వినగలుగుతారు.

21వ శ్లోకం
పన్నెండు సంవత్సరాల పాటు చేసే ప్రయోగాలు చంద్రుడు మరియు గ్రహాల వలె ఎక్కువ కాలం జీవించగలవు. పాములు వంటి ప్రమాదకరమైన జంతువులు ఒకరిని ఏ విధంగానూ ప్రభావితం చేయవు; పాముల విషం అనుచరుడిని చంపదు. కలప తేలుతున్నట్లే నీటిపై తేలుతుంది మరియు అతను ఎప్పటికీ మునిగిపోడు.

22, 23 శ్లోకాలు
ఓ దేవీ! చికిత్స యొక్క కొన్ని ఇతర అంశాలను నేను మీకు చెప్తాను. నా మాట శ్రద్ధగా వినండి. శివంబులో కరిగిన అమృత (టినోస్పోరా కాండిఫోలియా) పొడిని ఆరు నెలల పాటు నిరంతరం తీసుకుంటే, మనిషిని మానవ రుగ్మతల నుండి విముక్తి చేస్తుంది మరియు అతను సంపూర్ణ ఆనందాన్ని పొందుతాడు.

24వ శ్లోకం
హరితకీ (టెర్మినలియా చెబుల) పొడిని శివంబుతో కలిపి ఒక సంవత్సరం పాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

46వ
శ్లోకం శివంబు వాడే సమయంలో ఈ క్రింది మంత్రాన్ని పఠించాలి. మట్టి కుండలో మూత్రాన్ని సేకరించేటప్పుడు, ఈ క్రింది మంత్రాన్ని పఠించాలి: "ఓం రిం క్లీం భైరవాయ నమహ" (భైరవుడికి నమస్కారాలు). తర్వాత శివంబుతో నింపిన కుండను చేతుల్లోకి తీసుకోవాలి. కుండలోని మూత్రం తాగేటప్పుడు పఠించాల్సిన మంత్రం "ఓం శ్రీం క్లీం ఉద్దమానేశ్వరాయ్.నమహ" (ఉద్దమానేశ్వరునికి నమస్కారాలు). అనుచరుడు అన్ని పాపాలకు మరియు దోషాలకు దూరంగా ఉంటాడు.

47వ
శ్లోకం మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నప్పుడు, "ఓం సర్వం సృష్టి ప్రభవే రైద్రాయ నమః" (రుద్ర దేవునికి నమస్కారాలు) అనే మంత్రాన్ని పఠించాలి.

48వ
శ్లోకం శివంబును శరీరమంతటా పూయాలి. ఇది అసాధారణంగా పోషకమైనది మరియు అన్ని వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం పొందగలదు.

49వ వచనం
అనుచరుడు ఈ ప్రక్రియతో దైవిక శక్తిని పొందగలడు. యోగి దేవతలకు రాజు కాగలడు. అతని కదలికలు నిరోధించబడవు. అతనికి పదివేల ఏనుగుల బలం ఉంటుంది. అతను ఏదైనా తిని జీర్ణించుకోగలడు.

50వ శ్లోకం
నాల్గవ వంతు వరకు ఉడకబెట్టని మూత్రాన్ని శరీరానికి ఎప్పుడూ పూయకూడదు; అలా చేస్తే, అది శరీరం బలహీనంగా మారుతుంది మరియు అనారోగ్యాలను ఆహ్వానిస్తుంది. [Ed. గమనిక: ఉడకబెట్టని మూత్రాన్ని ఉపయోగించడం హానికరమైన పరిణామాలను కలిగిస్తుందని టెక్స్ట్ స్టేట్‌మెంట్‌లు ఉన్నప్పటికీ, పరిశోధన మరియు అనుభవం ఇది అలా కాదని మరియు తాజా మూత్రం అలాగే ఉడకబెట్టని మూత్రం నాలుగు రోజుల

35వ
శ్లోకము 27వ శ్లోకములోని మోహ వృక్షము యొక్క ఫలములను మరియు మూలికల త్రి-మిశ్రమమును సమపాళ్లలో తీసుకొని శివంబులో కరిగించవలెను. ఇది వృద్ధాప్యం మరియు అన్ని రకాల వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం పొందగలదు.

36వ శ్లోకం
రాతి ఉప్పు మరియు తేనె సమపాళ్లలో ముందుగా తెల్లవారుజామున, తరువాత శివంబు తీసుకోవాలి. ఇది మనిషిని మెరిసేలా చేస్తుంది మరియు అతను దైవిక లక్షణాలతో కూడిన శరీరాన్ని పొందుతాడు.

శ్లోకం 37
గంధకం, ఉసిరికాయ (ఫైలోంథస్ ఎంబ్లికా) ఎండిన పండ్లను మరియు జాజికాయ పొడిని కలిపి ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి, తరువాత శివంబు. అన్ని బాధలు మరియు బాధలు మాయమవుతాయి.

38వ
శ్లోకం అనుచరుడు క్రమం తప్పకుండా పాలు మరియు శివంబు త్రాగాలి. ఇలా ఏడేళ్లపాటు చేస్తే మనిషిలోని అన్ని రుగ్మతలు నశించి, శరీరం పుష్టిగా, దృఢంగా మారుతుంది.

శ్లోకం 39
అమృతక పౌడర్ (టినోస్పోరా కార్డిఫోలియా యొక్క సారం) తీసుకున్నవాడు మరియు శివంబు మరణాన్ని జయించగలడు.

40వ శ్లోకం
శివంబు మరియు తేనె లేదా పంచదార మిశ్రమాన్ని త్రాగిన వారికి ఆరు నెలల వ్యవధిలో ఏ రకమైన రుగ్మతలు తొలగిపోతాయి. అతని మెదడు శక్తి అద్భుతంగా మారుతుంది మరియు అతని స్వరం శ్రావ్యంగా మారుతుంది.

41వ

13వ వచనం
ఈ థెరపీని అనుసరించిన ఆరు నెలల తర్వాత, అనుచరుడు అనూహ్యంగా తెలివైనవాడు అవుతాడు. ఏడు నెలల తర్వాత, అనుచరుడు అసాధారణంగా ఉంటారుబలమైన.

14వ శ్లోకం
ఎనిమిది నెలల తర్వాత మానవ శరీరం మెరుస్తున్న బంగారం వంటి దివ్యమైన మెరుపును కలిగి ఉంటుంది, అది శాశ్వతంగా ఉంటుంది. తొమ్మిది నెలల నిరంతర ఉపయోగం తర్వాత, క్షయ మరియు కుష్టు వ్యాధి నశిస్తుంది.

పద్యం 15
పది నెలల నిరంతర ఉపయోగం తర్వాత, అనుచరుడు ఆచరణాత్మకంగా మెరుపు మరియు ప్రకాశం యొక్క ఖజానా అవుతాడు. పదకొండు నెలల తర్వాత అనుచరుడు బాహ్యంగా మరియు అంతర్గతంగా పరిశుద్ధుడు అవుతాడు.

వచనం 16
ఒక సంవత్సరం నిరంతర ఉపయోగం తర్వాత, అనుచరుడు సౌర ప్రకాశాన్ని పొందుతాడు. రెండు సంవత్సరాల తరువాత, అనుచరుడు భూమి యొక్క మూలకాన్ని జయించగలడు.

17వ వచనం
ఈ థెరపీని మూడు సంవత్సరాలు అభ్యసించిన తర్వాత, అనుచరుడు నీటి మూలకాన్ని జయించగలడు. నాలుగు సంవత్సరాల తరువాత, అనుచరుడు ఖచ్చితంగా మెరుపు యొక్క మూలకాన్ని జయించగలడు.

18వ శ్లోకం
ఐదు సంవత్సరాల తరువాత, అనుచరుడు గాలి యొక్క మూలకాన్ని జయించగలడు. ఏడు సంవత్సరాల ఉపయోగం అనుచరుడు తన అహాన్ని జయించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

ముఖంగా నిలబడి మూత్ర విసర్జన చేస్తాడు.

శ్లోకం 7
మూత్రం యొక్క మొదటి మరియు ముగింపు ప్రవాహాన్ని వదిలివేయాలి మరియు మూత్రం యొక్క మధ్యంతర ప్రవాహాన్ని సేకరించాలి. ఇది ఉత్తమమైన పద్ధతి.

8వ వచనం
చికిత్సను అనుసరించే వ్యక్తి తన స్వంత మూత్రాన్ని మాత్రమే ఉపయోగించాలి; దానిని శివాంబుధార అంటారు. అయితే, పాము నోరు మరియు తోకలో విషం ఉన్నట్లే, అదే విధంగా మొదటి మరియు ముగింపు మూత్రం యొక్క ప్రవాహం ఆరోగ్యకరమైనది కాదు.

శ్లోకం 9
శివంబు దివ్య అమృతం! ఇది వృద్ధాప్యాన్ని మరియు వివిధ రకాల వ్యాధులు మరియు అనారోగ్యాలను నిర్మూలించగలదు. అనుచరుడు ముందుగా తన మూత్రాన్ని సేవించి, ఆపై తన ధ్యానాన్ని ప్రారంభించాలి.

శ్లోకం 10
మంచం మీద నుండి లేచిన తరువాత, ముఖం మరియు నోటిని నీటితో కడగాలి. ఆ తర్వాత తన మూత్రాన్ని చాలా ఇష్టపూర్వకంగా, ఉల్లాసంగా తాగాలి. పుట్టినప్పటి నుండి వచ్చే అన్ని రుగ్మతలు పూర్తిగా నయమవుతాయి.

11వ శ్లోకం
ఈ పద్ధతిని ఒక నెల పాటిస్తే, శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రపడుతుంది. దీన్ని రెండు నెలల పాటు తాగడం వల్ల ఇంద్రియాలను ఉత్తేజపరిచి శక్తివంతం చేస్తుంది.

శ్లోకం 12
ఈ పద్ధతిని మూడు నెలలపాటు పాటిస్తే అన్ని రకాల అనారోగ్యాలు నశించి, కష్టాలన్నీ ఆవిరైపోతాయి. ఐదు నెలల పాటు ఈ పద్ధతిని అనుసరించిన తరువాత, అనుసరించే వ్యక్తి పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు మరియు దివ్య నేత్రాన్ని ప్రసాదిస్తాడు.

50వ శ్లోకం
నాల్గవ వంతు వరకు ఉడకబెట్టని మూత్రాన్ని శరీరానికి ఎప్పుడూ పూయకూడదు; అలా చేస్తే, అది శరీరం బలహీనంగా మారుతుంది మరియు అనారోగ్యాలను ఆహ్వానిస్తుంది. [Ed. గమనిక: ఉడకబెట్టని మూత్రాన్ని ఉపయోగించడం హానికరమైన పరిణామాలను కలిగిస్తుందని టెక్స్ట్ స్టేట్‌మెంట్‌లు ఉన్నప్పటికీ, పరిశోధన మరియు అనుభవం ఇది అలా కాదని మరియు తాజా మూత్రం అలాగే ఉడకబెట్టని మూత్రం నాలుగు రోజుల పాతది అని నిరూపించాయి. , బాహ్య వినియోగం సమయంలో అద్భుతమైన ఫలితాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వచనం సూచించిన విధంగా ఉడకబెట్టిన మూత్రానికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది.]

51 వ
శ్లోకం బాడీ మసాజ్ కోసం ఉడకబెట్టని మూత్రాన్ని ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. మర్దనకు శివంబు సారం వాడితే శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అనుచరుడు అనేక విషయాలను సాధించగలడు.

52వ శ్లోకం
అనుచరుడు శివంబును సేవించి, నాల్గవ వంతు సారంతో మసాజ్ చేయడం ద్వారా మరణాన్ని జయించవచ్చు.

53వ శ్లోకం
అతని మూత్రం మరియు విసర్జన బంగారానికి తెల్లని రంగును అందించగలవు. శివంబు సారంలో శిరో-అమృతం, మంచు కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని శరీరానికి రాసుకుంటే మనిషి అనూహ్యంగా దృఢంగా మారి ఎలాంటి అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా ఉంటాడు.

54వ
శ్లోకం అనుచరుడు మూడు సంవత్సరాల పాటు ప్రతి ఉదయం క్రమం తప్పకుండా శివంబును సేవించాలి. ఇది మరియు అతని భోజనంలో చేదు, లవణం మరియు ఘాటైన వస్తువులను నివారించడం వలన అతను అభిరుచిని జయించగలడు.

శ్లోకం 65
అనుచరుడు తెలుపు మరియు నలుపు నువ్వులను (సమాన నిష్పత్తిలో) కరంజ గింజలు (పొంగమియా గ్లాబ్రా) మరియు వేప ఆకుల రసంతో కలిపి తీసుకోవాలి. దీనిని శివంబు అనుసరించాలి, ఇది అనుచరుడు ఈ పద్ధతి మరియు ధ్యానం యొక్క ఫలాలను సాధించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

శ్లోకాలు 66, 67
నల్లమందును బహిరంగ నిప్పులో కాల్చాలి; ఇందులో 1/32 వంతు శివంబుతో పాటు తీసుకోవాలి. అప్పుడు అతను స్కలనాన్ని నియంత్రించగలడు మరియు లైంగిక సంపర్కంలో జయించలేడు. అతను తన శ్వాస, అభిరుచి, కోపం మరియు ఇతర మానసిక భావోద్వేగాలను నియంత్రించగలడు. అతను దీర్ఘాయువును అనుభవించగలడు.

68వ శ్లోకం
ఓ దేవీ! త్రిఫల చూర్ణం, నిర్గుండి ఆకులు మరియు పసుపు కలిపి, తరువాత శివంబు చేయాలి. మూడు నెలల వ్యవధిలో, చికిత్స యొక్క అనుచరుడు అభ్యాసానికి చిహ్నంగా మారతాడు మరియు అద్భుతమైన కంటి చూపును ఆనందిస్తాడు. అతని శరీరం దివ్యంగా మెరిసిపోతుంది.

69వ
శ్లోకం భృంగరాజు మరియు తేనె కలిపి ముందుగా శివంబుతో తీసుకోవాలి. అనుచరుడు, ఆరు నెలల తర్వాత, వృద్ధాప్యం నుండి విముక్తి పొందుతాడు మరియు అద్భుతమైన (ముందుచూపు) కలిగి ఉంటాడు.

70వ శ్లోకం
వేప బెరడు, చిత్రక (Plumago Zeylancia) వేర్లు మరియు పైపర్ లాంగమ్ యొక్క వేర్లు కలిపి శివంబుతో తీసుకోవాలి మరియు ఆరు నెలల్లో చికిత్సను అనుసరించే వ్యక్తి దైవిక శక్తిని పొందుతాడు.

86వ శ్లోకం
ఓ చికిత్సను అనుసరించే వ్యక్తి శివంబుతో తన శరీరాన్ని రోజుకు మూడుసార్లు మరియు రాత్రికి మూడుసార్లు మసాజ్ చేస్తే, అతను ఖచ్చితంగా దీర్ఘాయువును అనుభవిస్తాడు.

87వ శ్లోకం
ఓ పార్వతీ! శివంబుతో రాత్రి, పగలు అనే తేడా లేకుండా మూడుసార్లు శరీరాన్ని మర్దన చేసుకుంటే ముఖం మెరిసిపోయి గుండె దృఢంగా ఉంటుంది. అతని శరీరం మరియు కండరాలు బలంగా ఉంటాయి. అతను ఆనందంలో మునిగిపోతాడు.

శ్లోకం 88
ఓ పార్వతీ! శివంబుతో రోజుకు ఒక్కసారైనా తన శరీరాన్ని మసాజ్ చేసేవాడు శక్తి మరియు ధైర్యంతో నిండి ఉంటాడు.

శ్లోకం 89
మూడు సంవత్సరాలలో అతని శరీరం మెరుపుతో మెరుస్తుంది. అతను కళలు మరియు శాస్త్రాలలో బాగా ప్రావీణ్యం కలిగి ఉంటాడు. అతను మంచి వక్తృత్వ శక్తులతో ఆకట్టుకునే స్వరాన్ని కలిగి ఉంటాడు మరియు చంద్రుడు మరియు గ్రహాలు ఉన్నంత కాలం జీవిస్తాడు.

90వ శ్లోకం
ఓ దేవీ, ఇప్పుడు నేను వ్యాధులు మరియు రోగాలను నివారించే దృష్టితో కాలానుగుణ ప్రవర్తన యొక్క విధానాన్ని వివరిస్తాను.

శ్లోకం 91
ఓ పార్వతీ, వసంతకాలంలో టెర్మినలియా చేబుల పొడిని తేనెతో తీసుకోవాలి; పొడి అల్లం మరియు తేనె కూడా తీసుకోవాలి మరియు తరువాత శివంబు.

92వ
శ్లోకము వలన కఫము వలన వచ్చే ఇరవై విధములైన

92వ
శ్లోకము వలన కఫము వలన వచ్చే ఇరవై విధములైన రోగములు, పిత్తము వలన వచ్చే ఇరవైనాలుగు విధములగు రోగములు, వాతము వలన వచ్చే ఎనభై విధములగు రోగములు ఈ చికిత్సతో నశించును.

శ్లోకం 93
ఓ గ్రేట్ గాడెస్, వసంతకాలంలో, ఘాటైన మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఇది మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి సహాయపడుతుంది.

శ్లోకాలు 94, 95
ఓ మహా దేవత, వేసవిలో హరితకీ (టెర్మినలియా చెబులా) మరియు మిరియాలు సమాన పరిమాణంలో తీసుకోవాలి మరియు శివంబు తర్వాత శుద్ధి చేయని చక్కెరతో తీసుకోవాలి. ఇది అన్ని రకాల వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది; శరీరం తేలికగా మారుతుంది, కంటి చూపు పదునుగా ఉంటుంది మరియు చివరికి ఈ పద్ధతి యొక్క ఫలాలను అనుసరించేవారు పొందుతారు.

శ్లోకాలు 96, 97
వర్షాకాలంలో (జూలై-ఆగస్టు), హరితకీ (టెర్మినలియా చేబులా), రాళ్ల ఉప్పు మరియు మిరియాలు యొక్క వేర్లు పొడి రూపంలో తీసుకోవాలి, తరువాత శివంబును తీసుకోవాలి. శరీరం దృఢంగా ఉంటుంది మరియు మెరుస్తున్న మెరుపును పొందుతుంది. పాలలో పొడి మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే, అగ్ని కూడా అతనికి హాని కలిగించదు. అతడు అగ్నిచే కాల్చబడడు. శరద్ ఋతువులో

98, 99 శ్లోకాలు (సెప్టెంబర్-అక్టో
బెర్), హరిటాకి (టెర్మినలియా చెబులా), క్రిస్టల్ షుగర్ మరియు టెర్మినలియా బెలావికా పౌడర్ కలిపి, తర్వాత శివంబు తీసుకోవాలి. ఈ పద్ధతి శరీరాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది, వ్యాధి లేకుండా ఉంచుతుంది మరియు అనుచరుడు త్వరగా కదలడానికి అనుమతిస్తుంది. మరియు ఓహ్, దేవతల రాజు భార్య, అనుచరుడు త్వరగా యోగా

శ్లోకం 75
తెల్ల గుంజా (అబ్రస్ ప్రికాటోరియస్), శరపుంఖ (దేవాల) ఆకులు, చెనోపొడియం ఆల్బమ్ యొక్క సీలు మరియు మహలుంగ్ యొక్క వేర్లు సమపాళ్లలో తీసుకుని, అన్నింటినీ మెత్తటి పొడిలో కలపాలి.

76, 77 శ్లోకములలో
ఈ పొడిని శివంబులో కరిగించి ఆ మిశ్రమంతో చిన్న మాత్రలు తయారుచేయాలి. ప్రతిరోజు ఒక మాత్ర వేసుకుని తగిన మోతాదులో శివంబు వేసుకోవాలి. ఈ థెరపీని అనుసరించే వ్యక్తి ఒక నెలలో అన్ని రకాల మానవ వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం పొందుతాడు.

78వ శ్లోకం
బనియన్ ట్రీ (ఫికస్ బెంగాలెన్సిస్) యొక్క గమ్‌ను కరంజా (పొంగమియా గ్లాబ్రా) విత్తనాల పొడితో కలపాలి. ఈ మిశ్రమానికి కొద్ది మొత్తంలో నల్లమందు కలపాలి. తెల్లవారుజామున శివంబుతో తీసుకోవాలి.

79వ
శ్లోకం ఆరు నెలల్లో, ఈ చికిత్సను అనుసరించే వ్యక్తి పదహారేళ్ల కుర్రాడిలా యువకుడిగా మారతాడు. అతను తన కోరికకు ప్రదర్శన మరియు కనిపించకపోవడం ద్వారా మారువేషంలో ఉండవచ్చు.

80వ
శ్లోకం కావలి ఆకుల రసాన్ని తేనె, పంచదార, నెయ్యి కలిపి రాసుకోవాలి. దీన్ని రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకుంటే, వృద్ధాప్య సంకేతాలు వెంటనే మాయమవుతాయి.

శ్లోకం 81
జీలకర్ర, పసుపు మరియు తెల్ల ఆవాలు కలిపి పొడి చేసి క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఇది వృద్ధాప్యాన్ని జయించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

శ్లోకం 82
బ్లాక్ మోరింగ పేటరీగాస్పెర్మా, జటామవాసి, ఆవాలు తేనె

శ్లోకం శివంబును క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటూ, ఘాటైన, ఉప్పగా మరియు పులుపుతో కూడిన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండే అనుచరుడు, తన ధ్యానం మరియు ఈ పద్ధతి యొక్క ఫలాలను వెంటనే ఆస్వాదించగలడు.

31వ వచనం

అతను మానవ రోగాల నుండి విముక్తి పొందుతాడు. అతను శివుడిలాగా దివ్యంగా మెరిసే శరీరాన్ని పొందుతాడు; అతను విశ్వాన్ని పునర్నిర్మించగలడు మరియు దైవికంగా ఆహ్లాదకరమైన జీవితాన్ని గడపగలడు.

32వ శ్లోకం

వేప ఆకులు మరియు శివంబు రసంతో నివసించే ధ్యానం చేసేవాడు యోగి స్థితిని పొందుతాడు మరియు దివ్యమైన ఆహ్లాదకరమైన ప్రకాశాన్ని కలిగి ఉంటాడు.

33వ

శ్లోకం శివంబులో కరిగిన వేప బెరడు మరియు గుమ్మడికాయ పొడి ఒక సంవత్సరం పాటు తీసుకుంటే మనిషికి అన్ని రకాల వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

34వ

శ్లోకం తామరపువ్వులు, ఆవాలు, తేనె కలిపిన మిశ్రమాన్ని శివంబుతో తీసుకోవాలి. ఇది మానవ శరీరాన్ని అనూహ్యంగా తేలికగా మరియు శక్తివంతంగా చేస్తుంది.

35వ

శ్లోకము 27వ శ్లోకములోని మోహా వృక్షము యొక్క

40వ శ్లోకం
శివంబు మరియు తేనె లేదా పంచదార మిశ్రమాన్ని త్రాగిన వారికి ఆరు నెలల వ్యవధిలో ఏ రకమైన రుగ్మతలు తొలగిపోతాయి. అతని మెదడు శక్తి అద్భుతంగా మారుతుంది మరియు అతని స్వరం శ్రావ్యంగా మారుతుంది.

41వ
శ్లోకం ఎండిన అల్లం పొడిని ముందుగా శివంబు నేరుగా తీసుకుంటే ఎలాంటి రోగాలకైనా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

42వ
శ్లోకము మొదటగా నిర్గుండి ఆకులను నమిలి తరువాత శివంబును త్రాగినవాడు డైవింగ్ దృష్టిని ప్రసాదిస్తాడు.

43వ
శ్లోకము శివంబులో మాంసపు పొడిని కరిగించి ఆ ద్రావణాన్ని శరీరానికి పూయాలి. దీనివల్ల మనిషికి రోగాలు దూరమవుతాయి మరియు అతని జుట్టు నల్లబడుతుంది (మళ్ళీ).

44వ శ్లోకం
ఇప్పుడు, ఓ పార్వతీ, మసాజ్ ప్రక్రియ గురించి నేను మీకు చెప్తాను. అటువంటి మసాజ్ చేస్తే, అనుచరుడు తన ధ్యానం మరియు అతని జీవనశైలి యొక్క ఫలాలను ఆస్వాదించగలడు మరియు ఆధ్యాత్మిక వృద్ధిని అనుభవిస్తాడు.

శ్లోకం 45
శివంబును మట్టి కుండలో ఉడకబెట్టి, దాని పరిమాణంలో నాల్గవ వంతు వరకు తీయాలి. ఆ తర్వాత చల్లబరచడానికి అనుమతించాలి. ఈ సారం బాడీ మసాజ్ కోసం ఉపయోగించవచ్చు.

46వ
శ్లోకం శివంబు వాడే సమయంలో ఈ క్రింది మంత్రాన్ని

70వ శ్లోకం
వేప బెరడు, చిత్రక (Plumago Zeylancia) వేర్లు మరియు పైపర్ లాంగమ్ యొక్క వేర్లు కలిపి శివంబుతో తీసుకోవాలి మరియు ఆరు నెలల్లో చికిత్సను అనుసరించే వ్యక్తి దైవిక శక్తిని పొందుతాడు.

71వ
శ్లోకం అపమార్గం (అచిరంథస్ అస్పరా) మరియు చక్రమర్ద (చెనోపాడియం ఆల్బమ్) మరియు వేప ఆకుల రసాన్ని, శివంబుతో తీసుకోవాలి.

72వ శ్లోకం
అతను అన్ని రోగాల నుండి మరియు ముడతలు మరియు నెరిసిన జుట్టు వంటి వృద్ధాప్య సంకేతాల నుండి ఉపశమనం పొందుతాడు. అతను మైళ్ళు మరియు మైళ్ళ దూరంలో అద్భుతమైన మరియు దీర్ఘ కంటిచూపును కలిగి ఉంటాడు.

73 వ వచనం
అతను చాలా దూరం వరకు వినగలడు. అతను ఇతరుల మనస్సును చదవగలడు. ఓ దేవత, అత్యంత అందమైన యువరాణి కూడా అతని పట్ల ఆకర్షితులవుతుంది.

74వ శ్లోకం
చాలా తక్కువ పరిమాణంలో (ఒక ధాన్యం) నెరియమ్ ఓడోరమ్‌ను శివంబుతో కలిపి తీసుకోవాలి మరియు ఒక సంవత్సరంలోపు మూర్ఛ మరియు ఇతర మానసిక రుగ్మతలు మాయమవుతాయి.

శ్లోకం 75
తెల్ల గుంజా (అబ్రస్ ప్రికాటోరియస్), శరపుంఖ (దేవాల) ఆకులు, చెనోపాడియం ఆల్బమ్ యొక్క సీలు మరియు మహలుంగ్ యొక్క వేర్లు సమపాళ్లలో తీసుకుని, అన్నింటినీ మెత్తటి పొడిలో కలపాలి.

76, 77 శ్లోకములలో
ఈ పొడిని శివంబులో కరిగించి ఆ మిశ్రమంతో చిన్న మాత్రలు తయారుచేయాలి. ప్రతిరోజు ఒక మాత్ర

54వ
శ్లోకం అనుచరుడు మూడు సంవత్సరాల పాటు ప్రతి ఉదయం క్రమం తప్పకుండా శివంబును సేవించాలి. ఇది మరియు అతని భోజనంలో చేదు, లవణం మరియు ఘాటైన వస్తువులను నివారించడం వలన అతను అభిరుచిని జయించగలడు.

55, 56 శ్లోకాలు
చిక్పీస్ వేయించి, శుద్ధి చేయని చక్కెరతో తీసుకోవాలి, తరువాత శివంబు తీసుకోవాలి. మూత్రాన్ని శరీరానికి కూడా పూయాలి. ఆరు నెలల తర్వాత మానవ శరీరం చాలా తేలికగా మరియు శక్తివంతంగా మారుతుంది.

57వ శ్లోకం
ఓ దేవతలలో ఉన్నతమైన భార్యా! పైపర్ లాంగమ్ యొక్క వేర్లు మరియు ఒక గ్రాము ఎండుమిర్చి ముందుగా తీసుకోవాలి మరియు తరువాత శివంబు త్రాగాలి. ఒక నెలలో, స్వరం మధురంగా మారుతుంది మరియు అన్ని రుగ్మతలు నశిస్తాయి.

58వ శ్లోకమును
అనుసరించువాడు ముందుగా ఎండు శొంఠి పొడిని తీసుకొని తరువాత శివంబును త్రాగవలెను. ఇది అతన్ని అసాధారణంగా బలపరుస్తుంది. అతడు పదివేల ఏనుగుల బలాన్ని పొందగలడు. అతని యవ్వనం దైవిక స్త్రీలను కూడా ఆకర్షిస్తుంది.

59వ శ్లోకం
ఓ శివుని భార్యా! టెర్మినలియా చేబులా వేయించి పొడి చేయాలి. దీనిని ముందుగా తీసుకోవాలి, తర్వాత శివంబును తీసుకోవాలి. అనుచరుడి శరీరం శుద్ధి అవుతుంది, అతని మనస్సు ఎప్పుడూ ఉల్లాసంగా ఉంటుంది మరియు అతను దైవిక తేజస్సును పొందగలడు.

60వ
శ్లోకం అమృతం, త్రిఫలం, కడు, ఎండిన అల్లం, జీలకర్ర

శ్లోకం 81
జీలకర్ర, పసుపు మరియు తెల్ల ఆవాలు కలిపి పొడి చేసి క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఇది వృద్ధాప్యాన్ని జయించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

శ్లోకం 82
బ్లాక్ మోరింగ పేటరీగాస్పెర్మా, జటామవాసి, ఆవాలు తేనె మరియు నెయ్యిలో కరిగించి, క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఇది దైవిక ముఖాన్ని ఇస్తుంది.

శ్లోకం 83
కాలనేమి వీష్ (గుగ్గుల్) మరియు భార్గిక (క్లెరోడెండ్రాన్ సెరోటం) యొక్క మూలాలను వెన్నలో కరిగించి, శివంబుతో తీసుకోవాలి. ఇది ఖచ్చితంగా మెరిసే ముఖాన్ని ఇస్తుంది.

శ్లోకం 84
జలకేసర్ నాచు మరియు సపిండస్ లౌరిఫోలియస్ విత్తనాలను శివంబులో కరిగించి క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఒక సంవత్సరం లోపు వృద్ధాప్యం నియంత్రణలో ఉంటుంది మరియు అనుచరుడు ప్రముఖ రాజు ఉదయన్, వత్సల రాజు వలె ప్రకాశించే వ్యక్తిత్వాన్ని పొందుతాడు.

85వ శ్లోకం
ఓ దేవీ, తెల్లవారుజామున అనుచరుడు తన మూత్రాన్ని తానే నాసికాకు తీసుకుంటే, కఫ, పిత్త మరియు వాత ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే రుగ్మతలు నశిస్తాయి. అతను ఆరోగ్యకరమైన ఆకలిని కలిగి ఉంటాడు మరియు అతని శరీరం బలంగా మరియు ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

86వ శ్లోకం
ఓ చికిత్సను అనుసరించే వ్యక్తి శివంబుతో తన శరీరాన్ని రోజుకు మూడుసార్లు మరియు రాత్రికి మూడుసార్లు మసాజ్ చేస్తే, అతను ఖచ్చితంగా దీర్ఘాయువును అనుభవిస్తాడు.

98, 99 శ్లోకాలు (సెప్టెంబర్-అక్టో
బెర్), హరిటాకి (టెర్మినలియా చెబులా), క్రిస్టల్ షుగర్ మరియు టెర్మినలియా బెలావికా పౌడర్ కలిపి, తర్వాత శివంబు తీసుకోవాలి. ఈ పద్ధతి శరీరాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది, వ్యాధి లేకుండా ఉంచుతుంది మరియు అనుచరుడు త్వరగా కదలడానికి అనుమతిస్తుంది. మరియు ఓహ్, దేవతల రాజు భార్య, అనుచరుడు త్వరగా యోగా సాధనలో ప్రావీణ్యం పొందుతాడు.

100, 101 శ్లోకాలు
హేమంత ఋతువులో (నవంబర్-డిసెంబెర్), ఎండు అల్లం, అన్వ్లా (ఫైలోంథస్ ఎంబ్లికా) మరియు హరిటాకి (టెర్మినలియా చెబులా) ఎండిన పండ్లను శివంబు తర్వాత మెత్తటి పొడిలో కలపాలి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే, శరీరంలో ఖనిజాల లోపం సరిదిద్దబడుతుంది, కంటి చూపు మెరుస్తుంది, వక్తృత్వ శక్తి మరియు జ్ఞానం లభిస్తుంది.

102, 103 శ్లోకాలు
శిశిర కాలంలో (జనవరి-ఫిబ్రవరి)రై), మిరియాలు, హరితకీ (టెర్మినలియా చేబులా) మరియు ఎండు అల్లం కలిపి, తరువాత శివంబు తీసుకోవాలి. ఇది వివిధ వ్యాధులను నయం చేస్తుంది, అనుచరుడు వంద ఏనుగుల బలాన్ని పొందుతాడు మరియు వృద్ధాప్య సంకేతాలు నశిస్తాయి. అతడు సమస్త ప్రాణులను ఆకర్షిస్తాడు.

శ్లోకాలు 104, 105, 106
ఓహ్ దేవీ, శివంబును తీసుకునే ప్రక్రియలో, ఈ క్రింది వాటిని ఖచ్చితంగా నివారించాలి: ఆకులు, పువ్వులు లేదా చిక్కుళ్ళు, అపానవాయువును కలిగించే ధాన్యాలు; మరియు పిండి, ఘాటైన, పుల్లని మరియు ఉప్పగా ఉండే ఆహారాలు. లైంగిక సంపర్కానికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. ఈ పద్ధతి యొక్క ఫలాలను సాధించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఈ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడం వల్ల మనిషి ఊహించని ఇబ్బందులకు గురవుతాడు.

హేమంత ఋతువులో (నవంబర్-డిసెంబెర్), ఎండు అల్లం, అన్వ్లా (ఫైలోంథస్ ఎంబ్లికా) మరియు హరిటాకి (టెర్మినలియా చెబులా) ఎండిన పండ్లను శివంబు తర్వాత మెత్తటి పొడిలో కలపాలి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే, శరీరంలో ఖనిజాల లోపం సరిదిద్దబడుతుంది, కంటి చూపు మెరుస్తుంది, వక్తృత్వ శక్తి మరియు జ్ఞానం లభిస్తుంది.

102, 103 శ్లోకాలు
శిశిర కాలంలో (జనవరి-ఫిబ్రవరి)రై), మిరియాలు, హరితకీ (టెర్మినలియా చేబులా) మరియు ఎండు అల్లం కలిపి, తరువాత శివంబు తీసుకోవాలి. ఇది వివిధ వ్యాధులను నయం చేస్తుంది, అనుచరుడు వంద ఏనుగుల బలాన్ని పొందుతాడు మరియు వృద్ధాప్య సంకేతాలు నశిస్తాయి. అతడు సమస్త ప్రాణులను ఆకర్షిస్తాడు.

శ్లోకాలు 104, 105, 106
ఓహ్ దేవీ, శివంబును తీసుకునే ప్రక్రియలో, ఈ క్రింది వాటిని ఖచ్చితంగా నివారించాలి: ఆకులు, పువ్వులు లేదా చిక్కుళ్ళు, అపానవాయువును కలిగించే ధాన్యాలు; మరియు పిండి, ఘాటైన, పుల్లని మరియు ఉప్పగా ఉండే ఆహారాలు. లైంగిక సంపర్కానికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. ఈ పద్ధతి యొక్క ఫలాలను సాధించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఈ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడం వల్ల మనిషి ఊహించని ఇబ్బందులకు గురవుతాడు.

శ్లోకం 107
ఓ నా ప్రియతమ పార్వతీ! శివంబు కల్ప వివరములు చెప్పాను. ఇది దాని టెక్నిక్. గోప్యంగా ఉంచే ప్రయత్నం చేయాలి. ఎవరికీ చెప్పకు.

మంత్రం యొక్క శక్తి
శుభప్రదమైన నీరు:శివంబు కల్ప విధి 1-4 డమర్

తంత్ర శ్లోకాల నుండి సంగ్రహించబడింది ఓ పార్వతీ! (శివుడు తన భార్య పార్వతితో మాట్లాడతాడు.) ఈ పద్ధతిని ఆచరించే వారు వారి ధ్యానం మరియు ఈ పద్ధతి యొక్క ఫలాలను అనుభవించవచ్చు. దీని కోసం, కొన్ని రకాల పాత్రలతో పాటు కొన్ని చర్యలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. శివంబును బంగారం, వెండి, రాగి, ఇత్తడి, ఇనుము, తగరం, గాజు, మట్టి, వెదురు, ఎముకలు, తోలు లేదా అరటి ఆకులతో చేసిన కుండల నుండి త్రాగాలి. మూత్రాన్ని పైన పేర్కొన్న ఏదైనా ఒక పాత్రలో సేకరించి త్రాగాలి. అయితే, మట్టి కుండలు ఉపయోగించడానికి ఉత్తమం. పద్యం 5

చికిత్సను అనుసరించే వ్యక్తి తన భోజనంలో ఘాటైన, ఉప్పగా ఉండే పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. అతడు అతిగా శ్రమించకూడదు. అతను సమతుల్య మరియు తేలికపాటి ఆహారాన్ని అనుసరించాలి. అతను నేలపై పడుకోవాలి మరియు ఇంద్రియాలను నియంత్రించాలి.

6వ శ్లోకం
అటువంటి శిక్షణ పొందిన వ్యక్తి రాత్రి మూడు వంతులు దాటిన తర్వాత తెల్లవారుజామున లేచి, తూర్పు ముఖంగా నిలబడి మూత్ర విసర్జన చేస్తాడు.

English Telugu